

令和6年 3月 松ノ木ふれあいの家プログラム表

曜日	月	火	水	木	金	土
					1	2
午前					松ノ木ふれあい 健康体操	松ノ木ふれあい 健康体操
午後①					物送りゲーム	松ノ木ボウル
午後②					麻雀/レク活動	レク活動
	4	5	6	7	8	9
午前	松ノ木ふれあい健康体操					
午後①	面白玉入れ	足でポン!	ゲートボール	だるま落とし	ピッチャー& キャッチャー	紙コップ射的
午後②	習字・麻雀 レク活動	麻雀/レク活動	麻雀/レク活動	麻雀/レク活動	麻雀/レク活動	レク活動
	11	12	13	14	15	16
午前	松ノ木ふれあい健康体操					
午後①	物送りゲーム	銭形平次 ゲーム	カーリング	出た目で ポン!	面白ピン倒し	ピッチャー& キャッチャー
午後②	習字・麻雀 レク活動	麻雀/レク活動	麻雀/レク活動	麻雀/レク活動	麻雀/レク活動	レク活動
	18	19	20	21	22	23
午前	松ノ木ふれあい健康体操					
午後①	ゲートボール	サイコロ サッカー	羽根っこゲーム	松ノ木ボウル	銭形平次 ゲーム	カーリング
午後②	習字・麻雀 レク活動	麻雀/レク活動	麻雀/レク活動	麻雀/レク活動	麻雀/レク活動	レク活動
	25	26	27	28	29	30
午前	松ノ木ふれあい健康体操					
午後①	バランスボード	松ノ木ボウル	面白玉入れ	椅子カーリング	物送りゲーム	銭形平次 ゲーム
午後②	習字・麻雀 レク活動	麻雀/レク活動	麻雀/レク活動	麻雀/レク活動	麻雀/レク活動	レク活動

※プログラム等の活動予定は当日に変更になる場合があります。
麻雀（13時～15時）はお仲間の休みで人数が揃わない事もあります。
恐れ入りますが、予めご了承ください。

3月の理美容のご案内です

18日(月) 26日(火) 13:00～

理美容申し込みは来所された時、または

電話、連絡帳等での申し込みとなります。

お手数料をおかけしますが何卒よろしくお願い申し上げます。

電話 03-3318-2660



令和6年3月 松ノ木ふれあいの家予定献立表

 				1日 (金) チキンクリームソース ブロッコリーと コーンのソテー カリフラワーマリネ ごはん コンソメスープ 栗まんじゅう Iカロリー:-264kcal タンパク:12.7g 食塩相:1.2g	2日 (土) 豆腐ハンバーグの きのこあん 金平ごぼう うずら豆煮 鶏ご飯 すまし汁 季節の和菓子 Iカロリー:-219kcal タンパク:10.5g 食塩相:2.0g
4日 (月) ビーフシチュー カリフラワーと ツナのサラダ ミックスベジタブルソテー ごはん コンソメスープ 黒糖饅頭 Iカロリー:-263kcal タンパク:11.6g 食塩相:1.9g	5日 (火) マスの塩焼き ちくわ天 豆腐田楽 うぐいす豆 赤飯 味噌汁 ★あまおう苺ムース Iカロリー:-217kcal タンパク:15.3g 食塩相:1.4g	6日 (水) チンジャオロース キャベツのなめ茸和え 茄子の中華煮 ごはん 中華スープ ミルクケーキ Iカロリー:-219kcal タンパク:15.3g 食塩相:1.8g	7日 (木) 豆腐の肉味噌だれ ポテトサラダ もやしカレー炒め ごはん すまし汁 栗六方 Iカロリー:-248kcal タンパク:11.8g 食塩相:1.9g	8日 (金) 麻婆豆腐 ブロッコリーの 中華あんかけ じゃが芋タラマヨ和え ごはん 中華スープ オレンジケーキ Iカロリー:-246kcal タンパク:12.4g 食塩相:1.9g	9日 (土) 白身魚のフライ トマトソース がんも煮 人参のタラマヨ和え ごはん 味噌汁 ★生チョコケーキ Iカロリー:-251kcal タンパク:9.8g 食塩相:1.6g
11日 (月) 赤魚の煮付け 茄子と小松菜のソテー バターコーン タラモサラダ ひじきご飯 すまし汁 バターケーキ Iカロリー:-224kcal タンパク:15.2g 食塩相:1.3g	12日 (火) デミグラスハンバーグ 茄子のトマトソース さつま芋甘露煮 ほうれん草ソテー ごはん コンソメスープ ドーナツ Iカロリー:-248kcal タンパク:9.4g 食塩相:1.2g	13日 (水) 肉豆腐 ほうれん草ベーコンソテー 白菜のゆかり和え 筍ご飯 すまし汁 人形焼き Iカロリー:-251kcal タンパク:10.6g 食塩相:1.6g	14日 (木) 豚の生姜焼き がんも煮 いんげんの胡麻和え ごはん 味噌汁 チョコパウンドケーキ Iカロリー:-244kcal タンパク:15.5g 食塩相:1.7g	15日 (金) 豆腐ハンバーグの きのこあん 金平ごぼう うずら豆煮 ごはん 味噌汁 ★レアチーズケーキ Iカロリー:-219kcal タンパク:10.5g 食塩相:2.0g	16日 (土) チキンクリームソース ブロッコリーと コーンのソテー カリフラワーマリネ ごはん コンソメスープ あずきクレープ Iカロリー:-264kcal タンパク:12.7g 食塩相:1.2g
18日 (月) マスの照り焼き 高野豆腐の含め煮 茄子の味噌だれ ほうれん草の和え物 ごはん 味噌汁 ★あまおう苺ムース Iカロリー:-217kcal タンパク:15.6g 食塩相:1.9g	19日 (火) 鶏肉のトマト煮込み じゃがバター 菜の花胡麻和え スパゲッティ ごはん コンソメスープ 小倉あんパイ Iカロリー:-262kcal タンパク:13.0g 食塩相:1.3g	20日 (水) スタミナ焼肉 3色ナムル 大根煮 カリフラワーソテー ごはん 中華スープ いちごクレープ Iカロリー:-246kcal タンパク:15.5g 食塩相:1.5g	21日 (木) アジフライと 野菜コロッケ マカロニサラダ 菜の花辛子和え ごはん 味噌汁 ★レアチーズケーキ Iカロリー:-241kcal タンパク:8.2g 食塩相:1.8g	22日 (金) 白身魚の紅葉焼き いんげんソテー さつま揚げおろし煮 キャベツのゆかり和え 赤飯 すまし汁 ぎんつば Iカロリー:-219kcal タンパク:15.3g 食塩相:1.8g	23日 (土) 豚肉のオイスターソース 春雨サラダ ほうれん草の和え物 わかめごはん 中華スープ あんずケーキ Iカロリー:-227kcal タンパク:15.8g 食塩相:1.9g
25日 (月) クリームコロッケ とろろ風味フライ 人参たらこ炒め コールスロー ごはん 味噌汁 レモンケーキ Iカロリー:-262kcal タンパク:9.1g 食塩相:1.9g	26日 (火) 味噌カツ ほうれん草お浸し 切干大根煮 金平ごぼう ごはん すまし汁 チョコクレープ Iカロリー:-244kcal タンパク:9.8g 食塩相:2.0g	27日 (水) マスの味噌野菜 あんかけ かぼちゃのいとこ煮 菜の花辛子和え ごはん すまし汁 ★ストロベリーケーキ Iカロリー:-225kcal タンパク:14.5g 食塩相:1.5g	28日 (木) 肉豆腐 ほうれん草ベーコンソテー 白菜のゆかり和え 五目釜飯 すまし汁 パウムクーヘン Iカロリー:-251kcal タンパク:10.6g 食塩相:1.6g	29日 (金) イタリアンハンバーグ ペペロンチーノ レンコンと人参のたらこ炒め キャベツの洋風煮 ごはん コンソメスープ ムースシュークリーム Iカロリー:-253kcal タンパク:13.5g 食塩相:2.0g	30日 (土) チャブチエ ほうれん草と もやしのお浸し 茄子の味噌だれ ごはん 中華スープ クリームワッフル Iカロリー:-219kcal タンパク:10.2g 食塩相:1.9g

ごはん Iカロリー:-215kcal タンパク質3.7g 塩分0g
 味噌汁 Iカロリー:-22kcal タンパク質1g 塩分0.5g
 すまし汁 Iカロリー:-9kcal タンパク質0.3g 塩分0.7g
 コンソメスープ Iカロリー:-16kcal タンパク質0.4g 塩分0.8g
 中華スープ Iカロリー:-12kcal タンパク質0.4g 塩分1.2g
 おやつは平均Iカロリー:-100kcalとなります。

*食材の都合上、献立を変更させていただくことがあります。
 献立のエネルギー・タンパク質・塩分量はご飯に含まれません。

高齢者在宅サービスセンター
 松ノ木ふれあいの家
 ☎03-3318-2660